skandika fitness

VIBRATION PLATE 1400

SPECIAL EDITION **JOEY KELLY**

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE

WILLKOMMEN

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Vibration Plate 1400 Vibrationstrainers!

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnesstraining im privaten Umfeld.

Die Qualität jedes einzelnen Produkts wird bestmöglich geprüft und doch können gelegentliche Fehler nicht komplett ausgeschlossen werden. Sollten Sie feststellen, dass dieses Produkt in irgendeiner Art fehlerhaft ist oder dass ein Teil fehlt, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Händler auf. Bitte lesen Sie diese Sicherheitshinweise gründlich durch, um das Gerät immer richtig und effizient bedienen und nutzen zu können.

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Die Stromversorgung muss den Vorgaben für das Gerät entsprechen (220 V - 240 V / 50 Hz).
- Das Gerät enthält keinen Transformator, deshalb muss die genutzte Steckdose eine Belastung von 6 Ampere aushalten können.
- Das Gerät nicht zusammen mit anderen Geräten anschließen, vor allem dann nicht, wenn diese geerdet sind (Schutzleiter).
- Das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche aufstellen.
- Das Gerät darf von Kindern nicht ohne die Beaufsichtigung durch Erwachsene genutzt werden und sollte während des Betriebs nicht in Reichweite von Kindern stehen.
- Bei unregelmäßigen oder ungewöhnlichem Verhalten des Geräts, insbesondere bei Problemen am Stromkabel, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.
- Wasser vom Gerät fernhalten. Bei der Reinigung nur einen leicht feuchten Lappen benutzen.
- Das Gerät nie mit nassen Händen berühren.
- Das laufende Gerät nicht umsetzen oder transportieren.
- Wenn das Gerät nicht in Betrieb ist, schalten Sie es ab und ziehen Sie den Stecker. In Betrieb gehaltene Elektroartikel sind ständige Risiken für Kurzschlüsse und Feuer.
- Stecken Sie keine Fremdkörper in die Öffnungen des Geräts.
- Personen mit einem Gewicht von mehr als 120 kg dürfen dieses Produkt nicht benutzen.
- Das Gerät darf nicht gleichzeitig von mehreren Personen benutzt werden.
- Sie sollten vorher Flüssigkeit zu sich nehmen und nicht nüchtern mit dem Training beginnen.
- Personen mit Verletzungen oder Gebrechen dürfen das Gerät nicht benutzen.
- Personen mit Diabetes, Krebs oder anderen Erkrankungen müssen vor der Benutzung des Geräts die Zustimmung eines Arztes einholen und dessen Anweisungen befolgen.
- Nach der Einnahme von Alkohol dürfen am Gerät keine Übungen durchgeführt werden.
- Behinderte sollten bei Übungen am Gerät immer die Hilfe Dritter in Anspruch nehmen.
- Das Gerät ist ausschließlich für die private Nutzung im Haus ausgelegt. Wir können deshalb keine Haftung für den kommerziellen Einsatz übernehmen.
- Das Gerät darf nur von dafür fachlich ausgebildeten Personen zur Reparatur geöffnet werden.
- Bitte wenden Sie sich an den Händler, wenn Sie Fragen zum Gerät haben. Er wird Ihre Fragen schnellstmöglich beantworten.

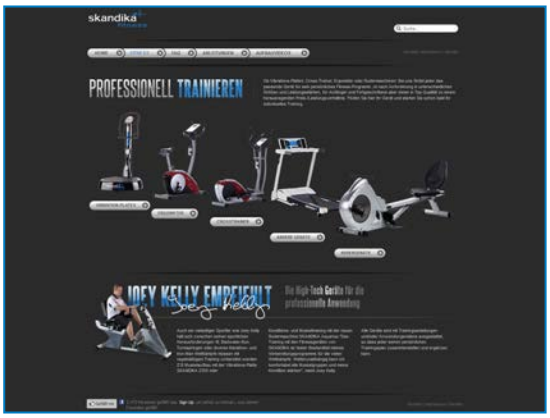
DE

Inhaltsverzeichnis

Teileübersicht 4
Teileliste 5
Montage 6
Bedienung 7
Programme 8
Kontraindikationen 9
Trainingsanweisungen 9
Grundhaltung auf der Platte 10
Basic-Trainingsübungen 10
Übergang vom Basic- zum Advanced-Training 14
Advanced-Trainingsübungen 15
Wartung & Fehlerbehebung 18
Garantiebedingungen 19

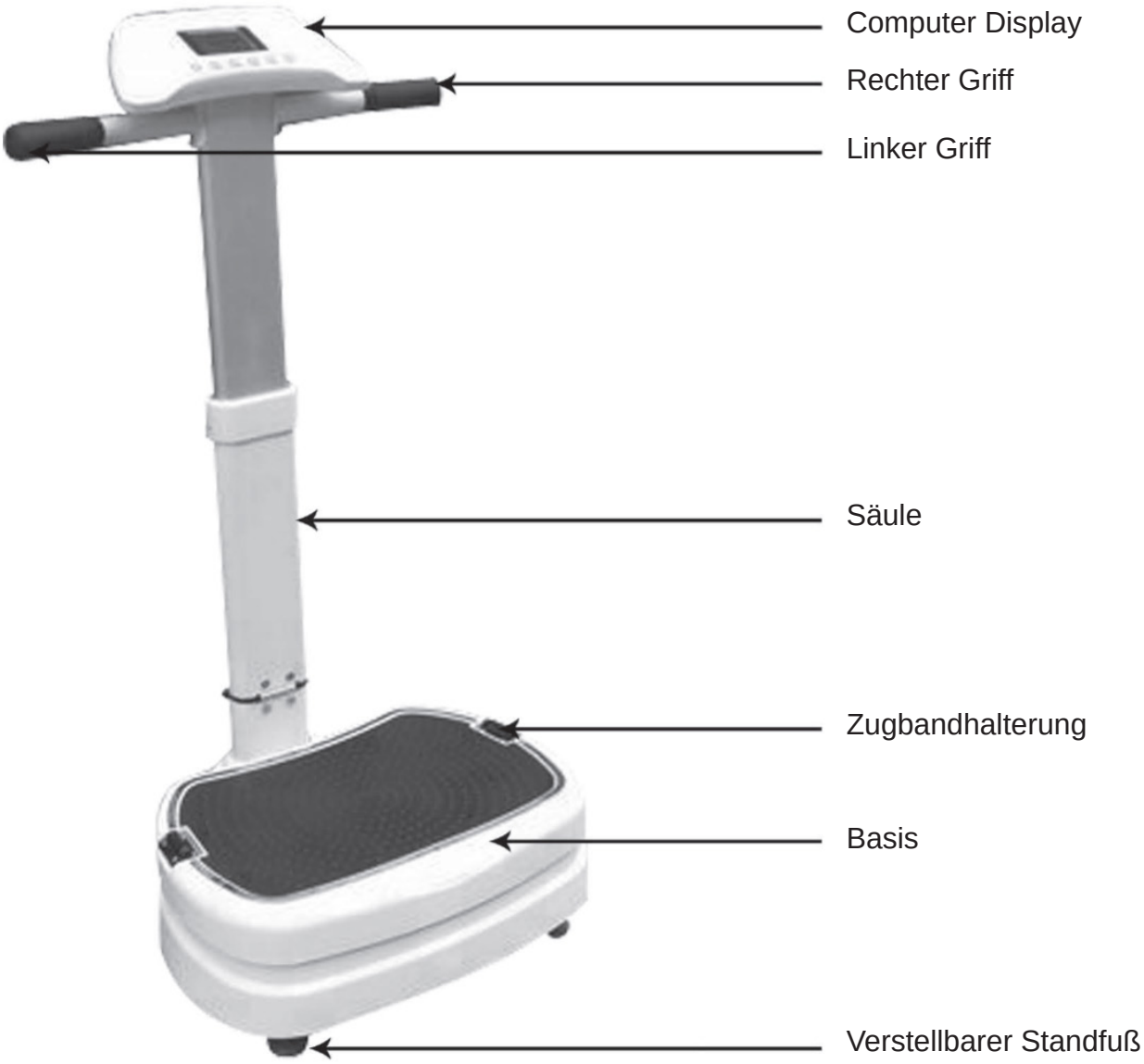
Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone

TEILEÜBERSICHT

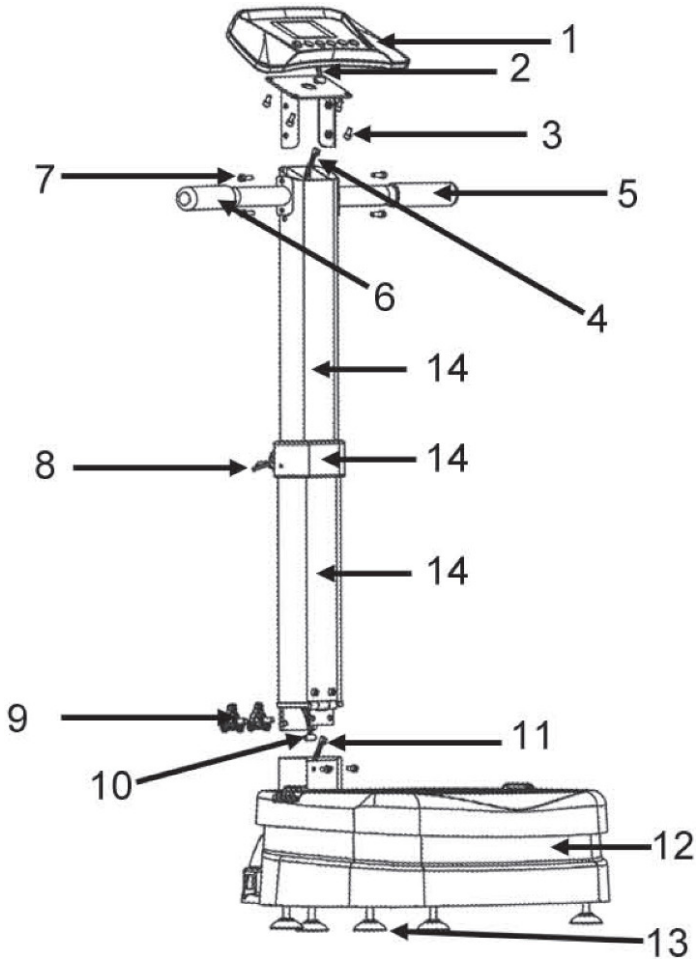


Parameter

Strom-versorgung	Leistung Motoren	Geschw.-stufen	Amplitude horiz./vert.	Amplitude 3D triaxial	Nutzer-gewicht	Maße LxBxH cm	Gewicht brutto/netto
220V-240V/50Hz	500 + 300 Watt	1-50	0-10 mm	0-2 mm	110 kg	115x62x50	23/27 kg

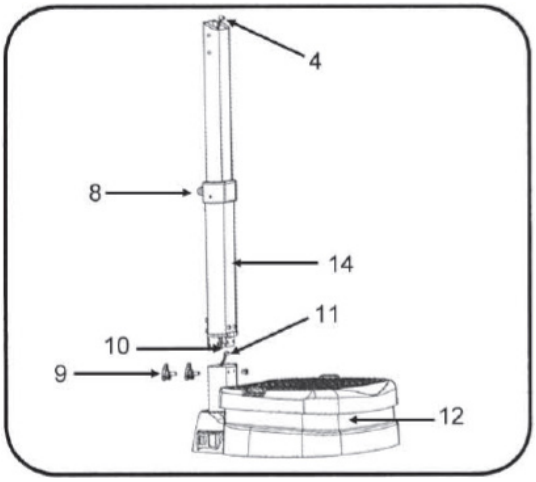
TEILELISTE

DE



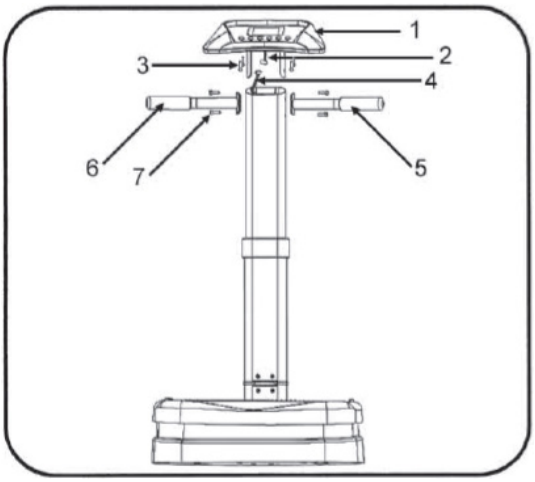
Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Konsole	1
2	Kabel Konsole	1
3	Schrauben Konsole	4
4	Kabel Säule A	1
5	Rechter Handgriff	1
6	Linker Handgriff	1
7	Handgriff Schrauben	4
8	Schließsystem	1
9	Säule Schrauben	2
10	Kabel Säule B	1
11	Kabel Basis	1
12	Basis	1
13	Stellfüße	4
14	Säule	1

MONTAGE



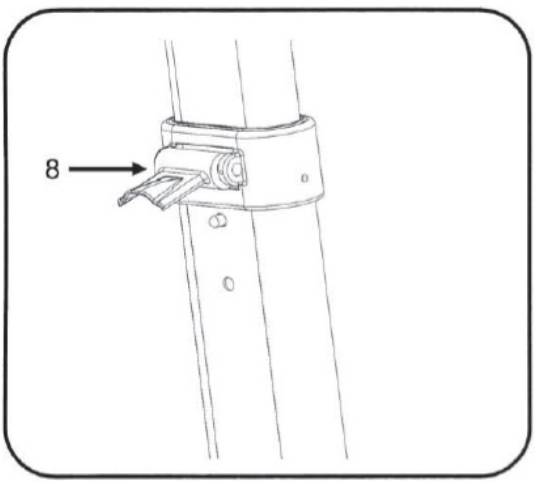
Schritt 1

Legen Sie die Basis (12) auf den Boden. Verbinden Sie das Kabel Säule B (10) mit dem Kabel Basis (11) aus der Basis (12). Stellen Sie dann die Säule (14) auf, indem Sie es auf die Basis (12) fügen.



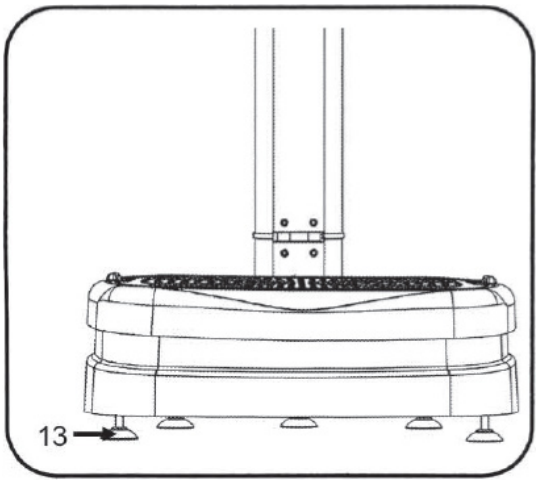
Schritt 2

Befestigen Sie den rechten (5) und linken (6) Handgriff mit den Handgriff Schrauben (7). Verbinden Sie das Kabel Konsole (2) mit dem Kabel Säule A (4). Befestigen Sie dann die Konsole (1) mit den Schrauben Konsole (3) auf der Säule (14).



Schritt 3

Arretieren Sie das Schließsystem (8) and der Rückseite der Säule (14) um diese zu besfestigen.



Schritt 4

Nehmen Sie die Feinjustierung der Stellfüße (13) vor, um die Platte waagerecht zu positionieren..

Bedienung Computer

Taste Off/On

Mit dieser Taste werden Übungen gestartet und gestoppt.

Taste Mode/Wechsel

Nach dem Anschalten kann der Nutzer zwischen voreingestellten Übungsprogrammen (Programm P1-P9) und individuell einstellbarem Vibrationstraining wählen (Programm 88). Durch drücken der Taste Mode/Wechsel werden diese im Display angezeigt. Im manuellen Programm (88) kann der Nutzer seinen individuellen Bedürfnissen entsprechend die Geschwindigkeit zwischen 1 und 50 selbst wählen. Die Intensität kann während des Trainings modifiziert werden. P1, P2, P3 bis P9 sind vorprogrammiert.

Time/Zeit

Hier kann die Trainingszeit individuell gewählt werden. Die maximale Trainingszeit pro Übung liegt bei 10 Minuten.

Speed/Geschwindigkeit und Zeit

Durch die Tasten „L“ und „H“ wird die Motorleistung (Geschwindigkeit) eingestellt. Durch dieselben Tasten wird der Trainingsintervall erhöht oder reduziert.

Einschalttaste an der Basis 12

Schalter on/off (an/aus)

Stromkabel: Wenn das Gerät durch Überspannung belastet wird, schaltet es sich automatisch aus. Über die Reset Taste kann es wieder angeschaltet werden.

Stromeingang: Fügen Sie das Stromkabel fest ein

PROGRAMME

Programme

Programm Laufzeit 1-10 Minuten	**Geschwindigkeitswechsel** alle ... Sekunden	
P1	15, 25, 40, 35, 27, 25, 20, 15, 10, 5	L: Seitenalternierend
P2	15, 20, 25, 35, 15, 12, 10, 7, 5, 2	L: Seitenalternierend
P3	25, 10, 40, 10, 40, 10, 25, 10, 25, 10	H: Triaxial 3D
P4	5, 10, 15, 25, 35, 45, 35, 25, 15, 10	H: Triaxial 3D
P5	2, 5, 15, 25, 30, 25, 15, 5, 2, 1	L: Seitenalternierend
P6	10, 20, 35, 60, 40, 25, 10, 4, 10, 4	L: Seitenalternierend
P7	6, 12, 6, 12, 24, 36, 24, 12, 6, 2	L: Seitenalternierend
P8	10, 30, 40, 25, 10, 25, 35, 45, 35, 15	H: Triaxial 3D
P9	10, 30, 40, 25, 35, 25, 15, 20, 15, 20	H: Triaxial 3D

Kontraindikationen

Bakterielle Erkrankungen, Migräne:
Parallel zum Training können Erreger zum Herz gelangen und zu schweren Herzfehlern führen.

Thrombose:
Das Blutgerinnsel kann sich lösen und zum Herz/Gehirn wandern und da zu einem Verschluß des Gefäßes führen.

Herzschrittmacher / Hirnschrittmacher:
Es können Störungen im Schrittmacher auftreten.

By-Pass:
Es liegen keine Erfahrungswerte vor.

Fremdkörper (Schrauben, Platten etc.):
Diese können sich in den ersten 8 Wochen durch die Vibrationen lösen.

Spirale:
Die Spirale sollte mindestens 8 Wochen im Körper und verwachsen sein.

Künstliche Gelenke, Schwangerschaft, Tumore, Epilepsie:
Rücksprache mit dem Arzt, da es keine Untersuchungen dazu gibt.

Trainingsanweisungen

1. Es ist empfehlenswert, vor Beginn des Trainings, 1 Glas Wasser zu trinken.
2. Stecken Sie das Netzkabel in den Netzanschluss des Geräts und schalten Sie das Gerät ein.
3. Nehmen Sie die gewünschte Position auf dem Gerät ein, wie auf den Abbildungen gezeigt.
4. Drücken Sie den Start-Knopf, um das Programm zu starten.
5. Trainieren Sie mit dem Gerät nicht länger als 20 Minuten.
6. Beginnen Sie zunächst mit 30 Sekunden pro Übung, bei einer niedrigen Geschwindigkeitsstufe. Wenn Sie in den folgenden Tagen Ihre Leistung gesteigert haben, erhöhen Sie in 15 Sekunden-Schritten bis maximal 60 Sekunden. Erst danach erhöhen Sie die Geschwindigkeitsstufe und beginnen wieder mit 30 Sekunden.
7. Wir empfehlen das Training 3-4 mal wöchentlich, mit jeweils einem Tag Pause dazwischen.

BASIC TRAININGSÜBUNGEN

Grundhaltung auf der Platte

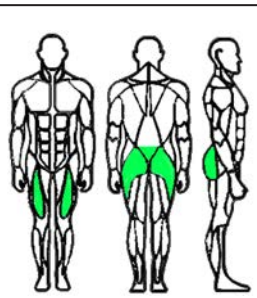
1. Position suchen
2. Körperspannung aufbauen
3. Position auspendeln

ACHTUNG:
Niemals mit ausgestreckten Gelenken trainieren!

K: Kraft-Übung S: Stretch-Übung M: Massage-Übung

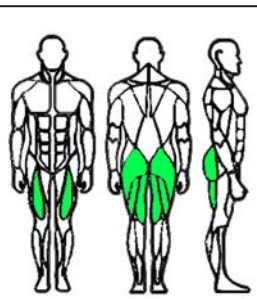
K | 01: HOCKE

Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren.



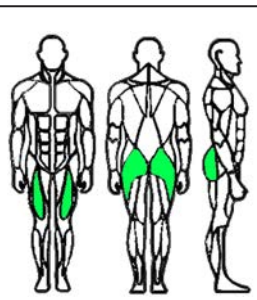
K | 02: BREIT GESTANDENE KNIEBEUGE

Stellen Sie sich auf das Gerät, die Beine hüftbreit auseinander, Fußspitzen leicht nach außen. Die Knie direkt über die Füße, die Beine leicht gebeugt. In eine leichte Hocke gehen. Sie sollten eine Spannung im unteren Rücken, Gesäßmuskeln, Quadrizeps und den Innenseiten der Oberschenkel spüren.



K | 03: AUSFALLSCHRITT

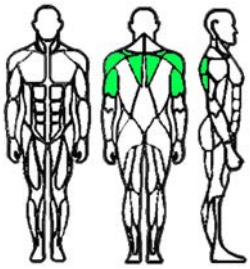
Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein auf den Boden stellen, leicht einsinken lassen. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Sie sollten eine Spannung in den hinteren Oberschenkelmuskeln, Quadrizeps und Gesäßmuskeln spüren.



Hinweis: Die Fotos zeigen das Modell 2350. Die Übungen sind für das Modell 1400 genauso geeignet.

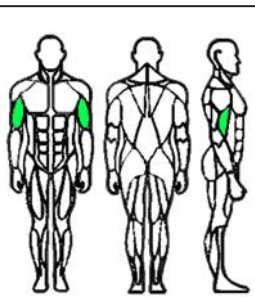
K | 04: TRIZEPS DIP

Drehen Sie sich vom Gerät weg, die Hände fest auf dem Gerät und drücken Sie sich hoch. Beugen Sie die Ellbogen leicht und senken Sie den Oberkörper ab, die Schulterblätter zusammengedrückt. Sie sollten eine Spannung in den Oberarmen und den Schultern spüren. Variation: Beine strecken.



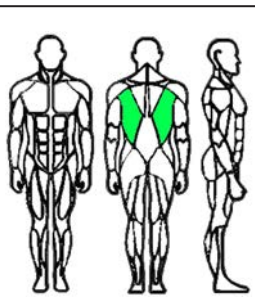
K | 05: BIZEPSCURLS (ARMBEUGER)

Stellen Sie sich auf das Gerät. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und den Rücken und die Handgelenke gerade. Beugen Sie den Unterarm und ziehen Sie die Bänder fest nach oben. Sie sollten eine Spannung im Bizeps spüren.



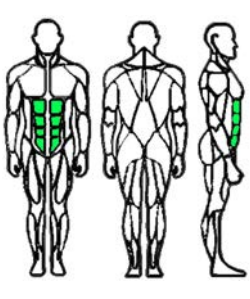
K | 06: GEBEUGTER ZUG (RÜCKEN)

Stellen Sie sich vor das Gerät. Ziehen Sie die Bänder nach oben neben Ihren Körper. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und die Brust nach vorne. Ziehen Sie die Arme gleichmäßig nach hinten, um Spannung im oberen Rücken und im Schulterbereich zu spüren.



K | 07: BAUCHMUSKELN

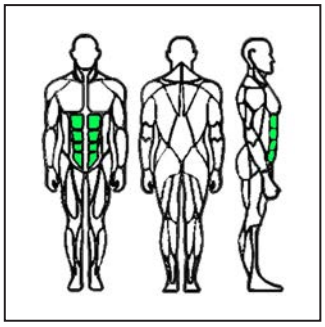
Stellen Sie sich auf das Gerät, Füße auf Schulterbreite, den Griff auf Brusthöhe festhaltend. Halten Sie den Rücken rund und die Beine leicht gebeugt. Gehen Sie mit dem Oberkörper nach unten und drücken Sie mit den Händen auf den Griff. Sie sollten eine Spannung in den Bauchmuskeln spüren.



BASIC TRAININGSÜBUNGEN

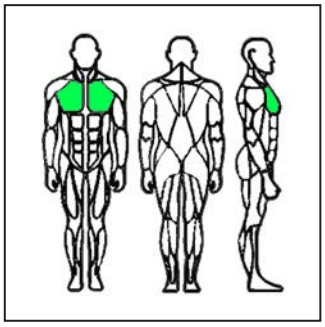
K | 08: BAUCHMUSKELCRUNCH

Legen Sie ein Kissen unter Ihren Steiß. Legen Sie die Beine an die Griffe und drücken Sie die Handballen an die Oberschenkel unterhalb der Knie und rollen den Oberkörper leicht vor. Halten Sie die Spannung.



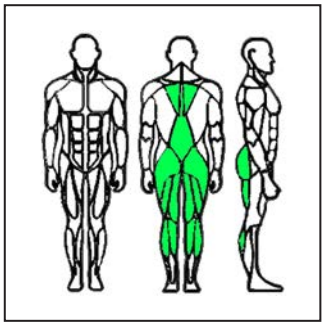
K | 09: LIEGESTÜTZ BRUST

Knien Sie vor der Platte, legen Sie die Hände schulterbreit auf diese, drehen Sie die Fingerspitzen leicht nach innen und drücken Sie die Hände fest auf die Platte und beugen Sie die Ellenbogen nach außen. Bauchspannung halten.



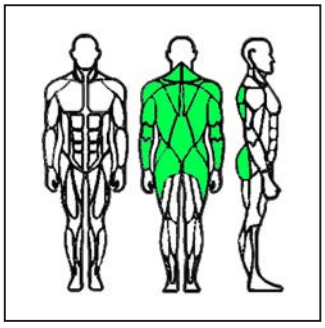
S | 10: OBERSCHENKEL RÜCKSEITE

Bringen Sie Ihren Körper in eine weite Haltung, das Gesäß nach hinten durchgedrückt, den Rücken runden. Dehnung der Rückseite, Beine Rücken. Halten Sie den Griff fest und verbleiben in der Dehnposition.



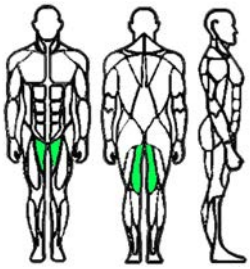
S | 11: GESAMTER OBERKÖRPER

Greifen Sie vorn an die Platte, legen Sie die Arme lang auf und ziehen Sie sich ganz lang. Sie spüren eine Dehnung der Schulter und des Rückens.



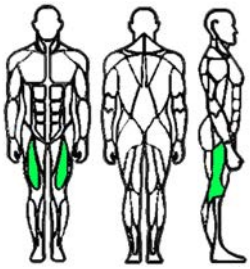
M | 12: OBERSCHENKEL INNEN

Liegen Sie seitwärts dem Gerät zugewandt. Beugen Sie ein Bein leicht und legen sie es auf die Platte. Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper das Gerät nicht berührt. Wiederholen Sie die Massage mit dem anderen Bein.



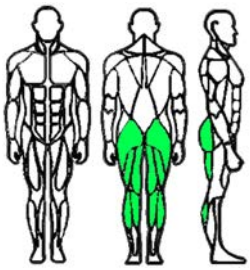
M | 13: OBERSCHENKEL-AUSSEN, PO

Seitlich auf die Platte legen, den Oberkörper über die Platte herausragen lassen. Seite wechseln.



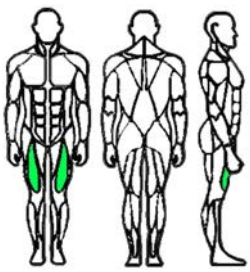
M | 14: OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE, PO

Beinrückseite auf die Platte legen. Po kann mit abgelegt werden.



M | 15: OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

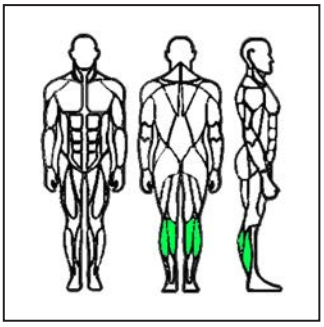
Oberschenkel-Vorderseite auf die Platte legen, auf die Unterarme stützen. Bauch immer frei bleibend. Nicht auf die Platte legen.



BASIC TRAININGSÜBUNGEN

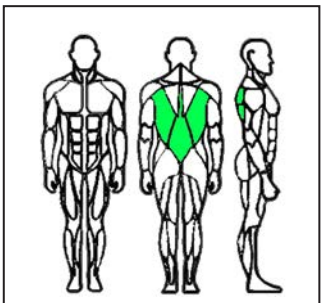
M | 16: WADEN

Waden locker auf die Platte legen.



M | 16: RÜCKEN

Ganz entspannt mit dem Rücken vor die Platte setzen. Ein Kissen dabei hochkant vor die Platte stellen.



Übergang vom Basic- zum Advanced-Training

Beginnen Sie mit den Basic-Übungen bei niedriger Hertz-Zahl (25 Hz) und kurzer Dauer (30 Sek.). Wenn Sie mehrere Male mit dieser Einstellung trainiert haben und eine Leistungsverbesserung spüren, können Sie die Dauer um 15 Sekunden bei gleicher Hertz-Zahl steigern. Wenn Sie mit einer Dauer von 60 Sekunden erfolgreich trainiert haben, können Sie die Hertz-Zahl um 5 Hz steigern und fangen mit dieser Einstellung wieder bei 30 Sekunden Trainingszeit an. So können Sie sich langsam auf 50 Hz bei 60 Sekunden Dauer steigern. Trainingsplan:

25 Hz | 30 Sek.		30 Hz | 30 Sek.		35 Hz | 30 Sek.	
25 Hz | 45 Sek.	→	30 Hz | 45 Sek.	→	35 Hz | 45 Sek.	→
25 Hz | 60 Sek.		30 Hz | 60 Sek.		35 Hz | 60 Sek.	
40 Hz | 30 Sek.		45 Hz | 30 Sek.		50 Hz | 30 Sek.	
40 Hz | 45 Sek.	→	45 Hz | 45 Sek.	→	50 Hz | 45 Sek.	
40 Hz | 60 Sek.		45 Hz | 60 Sek.		50 Hz | 60 Sek.	

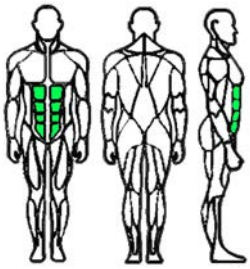
Wenn Sie die Basic-Übungen nach diesen Vorgaben erfolgreich absolviert und dabei regelmäßig (2 bis 3 Mal die Woche) trainiert haben, können Sie mit den Advanced-Übungen beginnen. Auch hier halten Sie sich bitte wieder an die empfohlenen Einstellungen.

ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN

K | 01: GERADER BAUCHMUSKEL

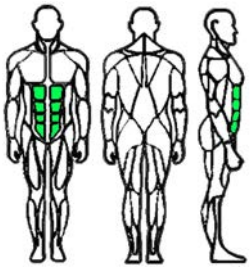
Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten, seitlich an der Platte festhalten, den Oberkörper nach hinten lehnen, die Beine im rechten Winkel anheben, die Hände von der Platte lösen und nach vorne strecken. Körperspannung halten.

Nicht bei Rückenproblemen ausführen.



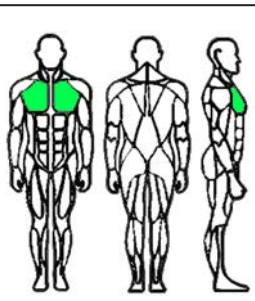
K | 02: GERADER BAUCHMUSKEL

Alternative mit Kissen:
Kissen auf die Platte legen, mit dem unteren/ mittleren Rücken auf das Kissen legen, die Beine im rechten Winkel anheben, die Füße am Holm oder an den Haltegriffe abstützen und den Oberkörper aufrollen.
Den Oberkörper langsam vor und zurück bewegen.



K | 03: LIEGESTÜTZ

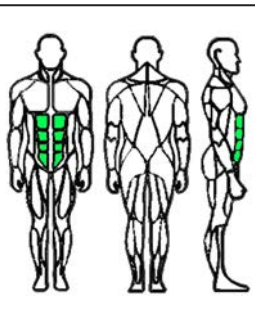
Legen Sie die Hände schulterbreit auf die Platte, strecken Sie die Beine längs aus, gehen Sie mit dem Oberkörper so über die Platte, dass Ellbogen und Schultergelenke in einer Linie sind und senken Sie den gesamten Oberkörper ab.



K | 04: SCHRÄGER BAUCHMUSKEL

Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten, leicht zurücklehnen, ein Bein in Richtung Oberkörper ziehen, das andere strecken. Den Oberkörper diagonal drehen und die Spannung halten.

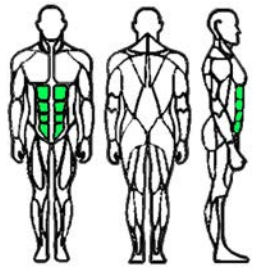
Nicht bei Rückenproblemen ausführen.



ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN

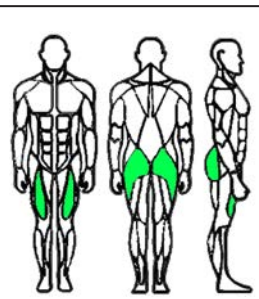
K | 05: SEITHEBER, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Seitlich auf die Platte legen, mit einer Hand am Boden und mit der anderen am Holm abstützen, beide Beine lang strecken, die Füße aufeinander legen, dann beide Beine gleichmäßig so weit es geht nach oben ziehen. Spannung halten.



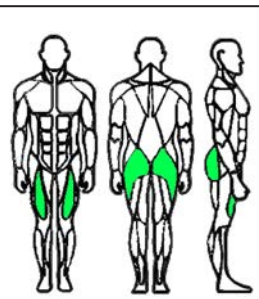
K | 06: BREITE HOCKE (KNIEBEUGE)

Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße weiter als schulterbreit auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Die Hände locker an die Griffe legen, dann soweit es geht mit dem Gesäß nach unten bis Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Erhöhte Schwierigkeit: Dynamisch ausführen.



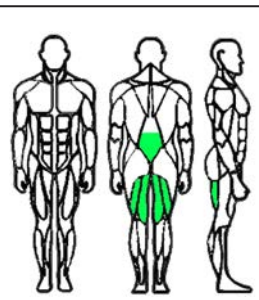
K | 07: AUSFALLSCHRITT, OBERSCHENKEL, PO

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein weit angewinkelt nach hinten ausstrecken. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Führen Sie die Übung dymanisch aus: langsam tief und hoch.



K | 08: BRÜCKE, UNTERER RÜCKEN, BEINRÜCKSEITE

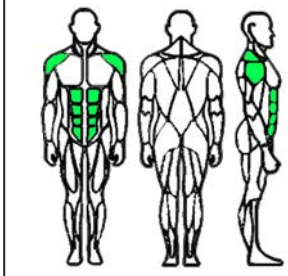
Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte, stellen Sie die Füße auf die Platte, winkeln Sie die Beine an, drücken Sie das Gesäß nach oben bis zu einer Geraden. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie die Füße in Richtung Gesäß.



ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN

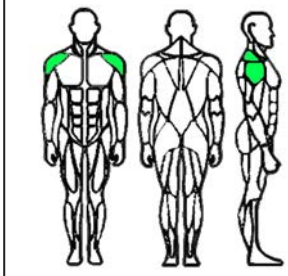
K | 09: SEITSTÜTZ, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Stützen Sie einen Arm auf die Platte, strecken Sie die Beine ganz lang, drücken Sie den Rumpf nach oben, strecken Sie den anderen Arm nach oben und halten Sie die Spannung. Schultern und Arm müssen in einer Linie sein. Den Oberkörper nicht durchhängen lassen.



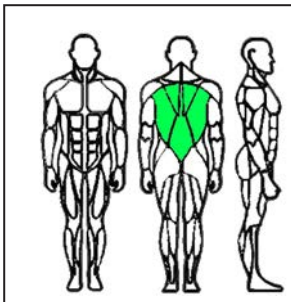
K | 10: SCHULTER VORNE

Stellen Sie sich vor die Platte. Die Bänder so einstellen, dass bei leicht gebeugten Armen die Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Die Handgelenke gerade lassen und die Bänder fest nach oben ziehen.



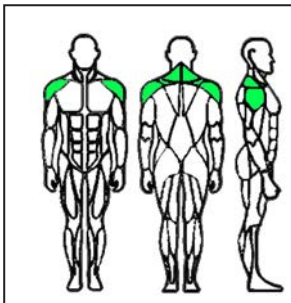
K | 11: RÜCKEN

Stellen Sie sich auf die Platte, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Bauchmuskeln anspannen. Die Griffe der Bänder so halten, dass die Daumen nach außen zeigen. Jetzt die Ellbogen Richtung Decke ziehen.



K | 12: KOMPLETTER SCHULTERGÜRTEL

Vor die Platte stellen, die Bänder überkreuz greifen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen, den Rücken gerade halten, die Bänder nach links und rechts auseinander ziehen.



WARTUNG

Wartung

1. Bitte prüfen Sie den festen halt der Schrauben nach jeweils zwei Monaten regelmäßiger Nutzung.
2. Vermeiden Sie den Kontakt mit Flüssigkeiten und Feuer.
3. Wischen Sie das Gerät zur Reinigung mit einem feuchten Tuch ab.
4. Lösen Sie das Gerät nach der Nutzung von der Stromversorgung.

Fehlerbehebung

Nr.	Problem	Lösung
1	Geräusche während des Betriebs	Schrauben anziehen
2	Display zeigt nichts an	Stromversorgung prüfen
3	Display zeigt an, Motor läuft nicht	Stromversorgung evtl. zu niedrig
4	Gerät steht nicht waagerecht	Feinjustierung der Füße durchführen

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen.

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z.B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl kostenlos instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

WELCOME

Before you begin

Congratulations on the purchase of your Skandika Vibration 1400 Plate!

The Skandika range of training equipment is a high quality and durable product line which appeals to users with top of the line materials and professional workmanship. Skandika equipment is very well suited for fitness training in your own home.

Extensive quality controls ensure that the articles are checked before they leave our premises. Material defects cannot, however, be completely ruled out. Should you find that this product is defective by any means or parts are missing please contact your dealer. Only fitness equipment specialists are allowed to open the equipment for repair purposes. Please read the assembly and operating instructions carefully prior to first use and keep them for future reference.

Important safety notes

- The power supply has to meet the requirements for this equipment (220V- 240 V / 50 HZ)
- The equipment does not have a transformer so the plug has to be suitable for 6 ampere
- If you plan on giving the equipment for others to use, make sure that those persons have read the manual.
- Do not plug in the equipment together with other electrical devices, especially not ones having electrical grounding.
- Place the equipment on firm and even ground.
- Never let children play unattended near the equipment.
- The equipment is only suitable for indoor use.
- The equipment is only suitable for private use. Any commercial use will void the guarantee.
- Never use the equipment near water or when you are wet. Use only a damp cloth when cleaning.
- Do not move the equipment while it is switched on.
- The equipment may only be used by one person at a time.
- Before you start always check the proper functioning of all parts of the equipment and refrain from using the equipment otherwise.
- Only use original and genuine spare parts. If you have any issues, please contact the seller and do not attempt to repair yourself.
- Do not place any objects in any opening of the equipment.
- People with health issues or injuries should not use the device.
- The equipment has a max. weight limit of 120 KG
- After each use turn the product off and pull out the plug.

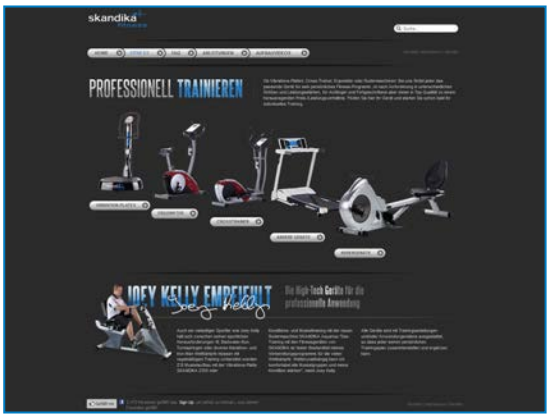
Caution: Consult a physician prior to training and never work out after alcohol consumption.

If you have any questions please also consult your dealer.

Table of contents

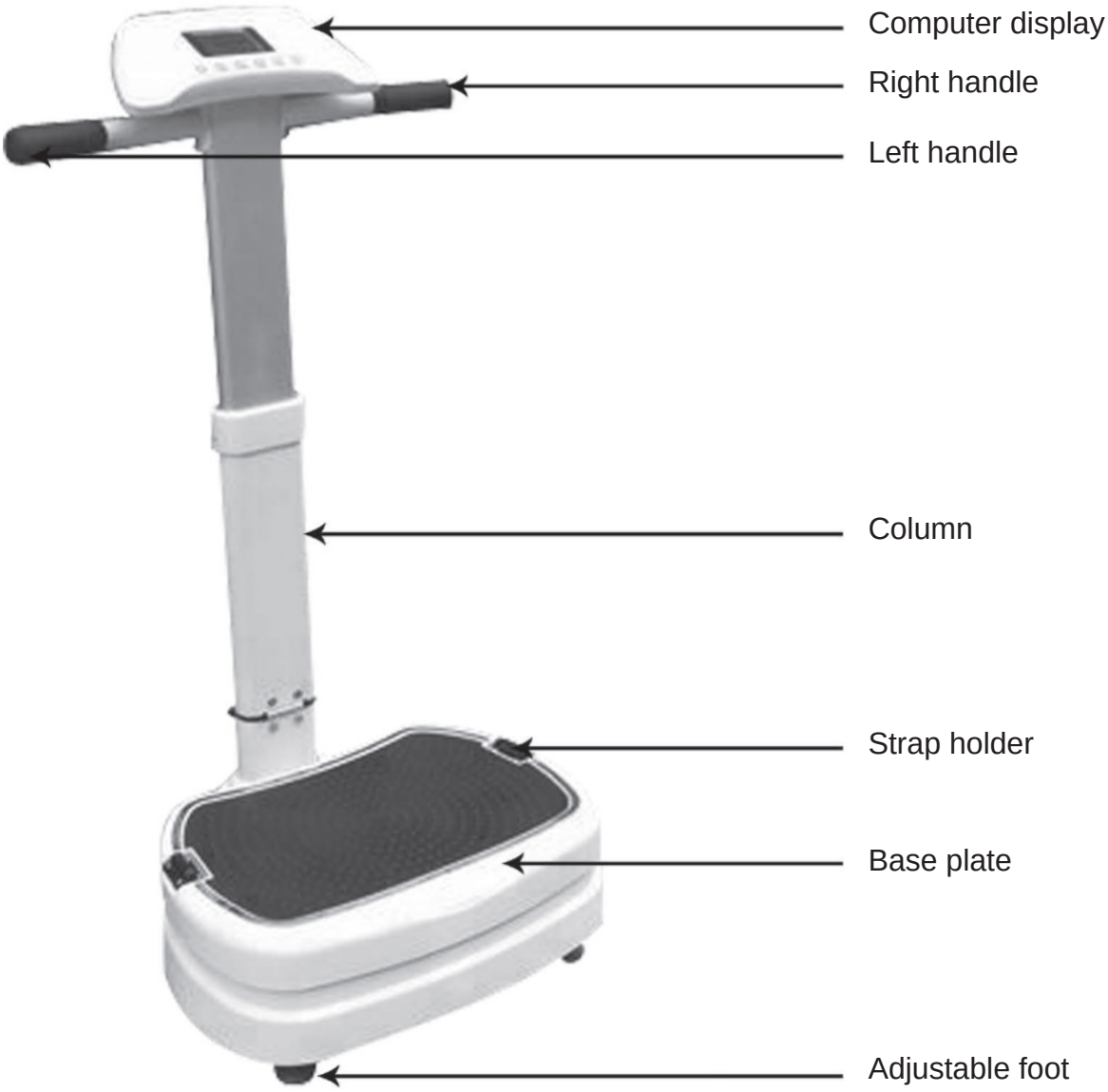
Scope of delivery 22
Parts list 23
Assembly 24
Operation 25
Programs 26
Contra indications 27
Exercising instructions 27
Basic positions on the plate 28
Basic Training 28
Transition from basic to advanced training 32
Advanced Training 33
Cleaning & Trouble shooting 36
Guarantee conditions 37

Visit our Website
for more information
www.skandika.com



Scan the **QR-Code**
with your smartphone

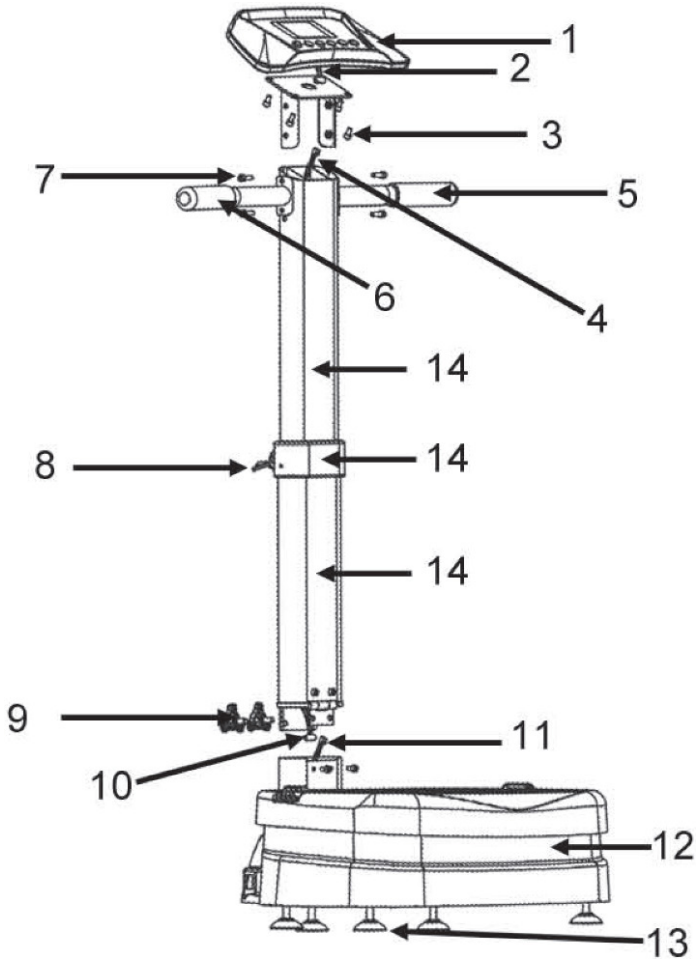
SCOPE OF DELIVERY



Parameter

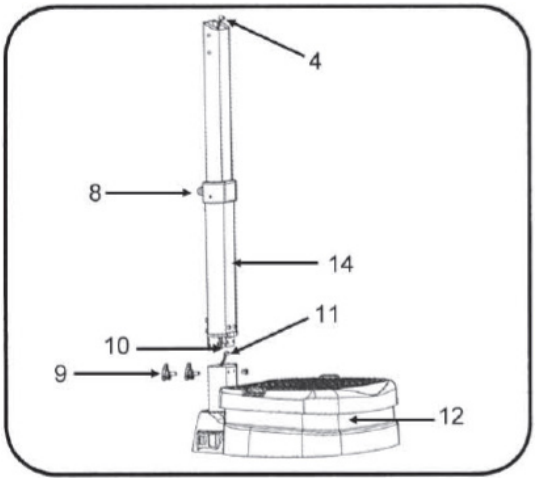
Electricity	Motor power	Speed level	Amplitude horiz./vert.	Amplitude 3D triaxial	User weight	Dimensions [cm]	Weight gross/net
220V-240V/50Hz	500 + 300 Watt	1-50	0-10 mm	0-2 mm	110 kg	115x62x50	23/27 kg

PARTS LIST



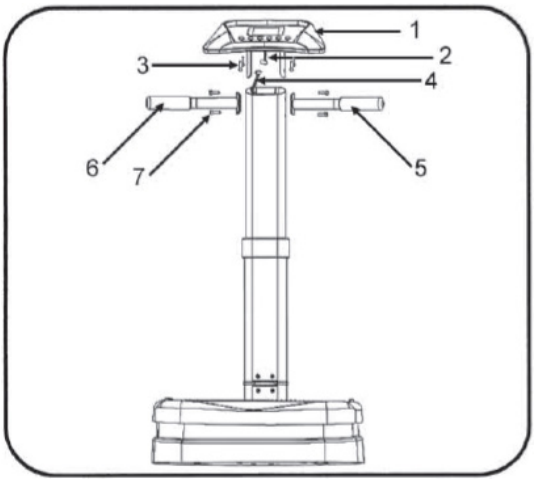
No.	Part	Quantity
1	Panel	1
2	Cable Panel	1
3	Screws Panel	4
4	Cable Column A	1
5	Handle bar right	1
6	Handle bar left	1
7	Handle bar screws	4
8	Lock system	1
9	Column screws	2
10	Cable Column B	1
11	Cable base plate	1
12	Base plate	1
13	Adjustable feet	4
14	Column	1

ASSEMBLY



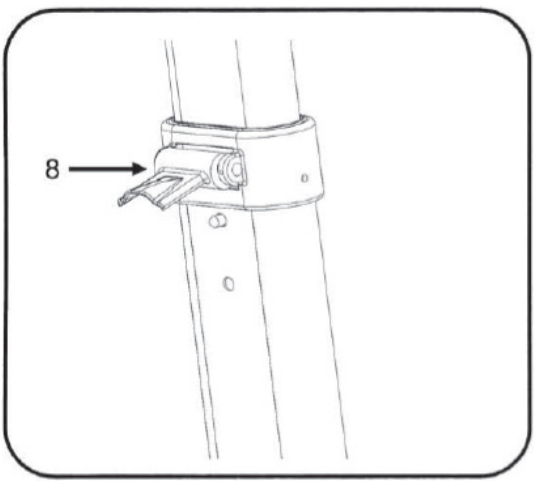
Step 1

Place the base plate (12) on the ground. Connect the cable column B (10) with the cable base plate (11) with the base plate (12). Now erect the column (14) by placing it on the base plate (12).



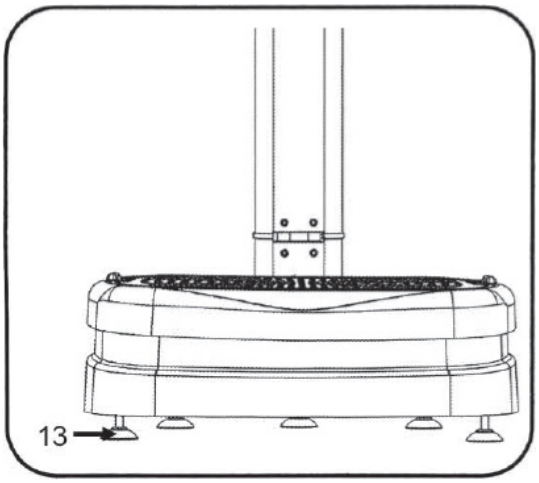
Step 2

Fasten the right (5) and left (6) handle bar with the handle bar screws (7). Connect the cable panel (2) with the cable column A (4). Fasten the panel (1) with the screws for the panel (3) to the column (14).



Step 3

Lock the lock system (8) on the rear side of the column (14) in order to fasten it.



Step 4

Fine tune the adjustable feet (13) to level the base plate properly..

Operation computer

Off/on key

This key will start and stop the exercises.

Key for mode/change

After the power has been switched on the user may chose between preinstalled exercise programs (P1-P9) and individually selected vibration training programs (Program 88). By pressing the Mode key this will be displayed. The manual program (88) will let you select your speed between 1 and 50 depending on your individual requirements. The intensity may be modified during workout. P1, P2, P3 up to P9 are preinstalled.

Time

The training period may be selected individually. The maximum training period per exercise is 10 minutes.

Speed and time

Keys “L” and “H” regulate the motor power (speed). These keys will also raise or reduce the training interval.

On/off switch at the base plate 12

Cable: if the equipment encounters excess voltage it will switch off automatically It may be switched on again with the reset key.

Power: firmly connect the power cable

Programs

Program Running time 1-10 min.	**Speed change** every ... seconds	
P1	15, 25, 40, 35, 27, 25, 20, 15, 10, 5	L: alternating sides
P2	15, 20, 25, 35, 15, 12, 10, 7, 5, 2	L: alternating sides
P3	25, 10, 40, 10, 40, 10, 25, 10, 25, 10	H: Triaxial 3D
P4	5, 10, 15, 25, 35, 45, 35, 25, 15, 10	H: Triaxial 3D
P5	2, 5, 15, 25, 30, 25, 15, 5, 2, 1	L: alternating sides
P6	10, 20, 35, 60, 40, 25, 10, 4, 10, 4	L: alternating sides
P7	6, 12, 6, 12, 24, 36, 24, 12, 6, 2	L: alternating sides
P8	10, 30, 40, 25, 10, 25, 35, 45, 35, 15	H: Triaxial 3D
P9	10, 30, 40, 25, 35, 25, 15, 20, 15, 20	H: Triaxial 3D

Contra indications

Bacterial infections, migraine:
While exercising the bacteria may be transported to the heart and cause permanent cardiac dysfunction.

Thrombosis:
The blood clot may be transported to the heart/brain and lead to vascular blockage.

Heart pace maker/ brain pace maker:
Pace makers may be disturbed in their function.

By-pass:
No evaluation available.

Foreign parts (screws, plates etc.):
Those parts may turn loose within the first 8 weeks of use due to vibration.

Permanent contraceptive devices:
Those should have been inserted at least 8 weeks prior to exercising.

Artificial joints, pregnancy, tumours, epilepsy:
Please consult your physician as no evaluation available.

Training instructions

1. It is recommended to drink a glass of water prior to training.
2. Plug in the equipment.
3. Position yourself on the plate as shown on the figures.
4. Press the start button to start the program.
5. Do not exercise for longer than 20 minutes.
6. It is recommended to start with 30 seconds per exercise at 25 Hz. Once you have increased your fitness level throughout the following days you may extend in steps of 15 seconds up to 60 seconds. Only after that you may increase the Hz level and start with 30 seconds.
7. We recommend to exercise 3-4 times per week with a one day pause in between.

Basic position on the plate

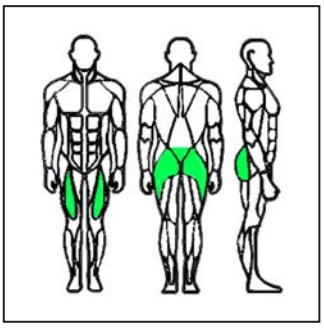
1. Finding your position
2. Posture and body tension
3. Balance your position

ATTENTION:
Never exercise with fully extended joints!
Unless otherwise stated, hold the suggested position for a
les are worked and tired.

P: Power training S: Stretching M: Massaging

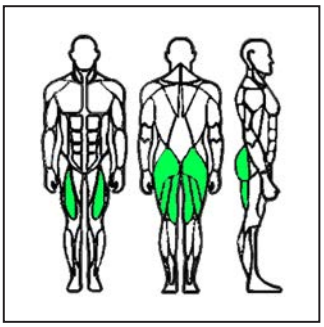
P | 01: SQUAT

Place your feet on the plate and position them shoulder-wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your leg muscles. Now squat. You should feel tension in your quadriceps, your gluteal muscle and back.



P | 02: WIDE SQUAT

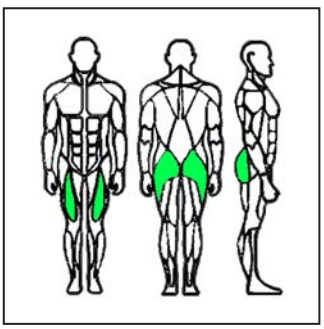
Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other with the tips pointing slightly outward. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your leg muscles. Now squat. You should feel tension in your quadriceps, your gluteal muscle, back and inner thighs.



P | 03: LUNGE

Put one foot on the floor. Lunge forward and put the other foot on the centre of the plate. Put weight on that foot and tighten your leg muscles. Keep your back straight.

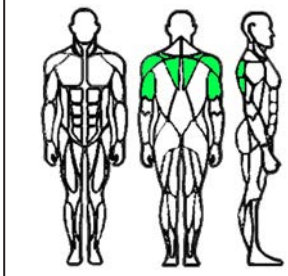
You should feel tension in your hamstrings, your quadriceps and your gluteal muscle.



Hinweis: Die Fotos zeigen das Modell 2350. Die Übungen sind für das Modell 1400 genauso geeignet.

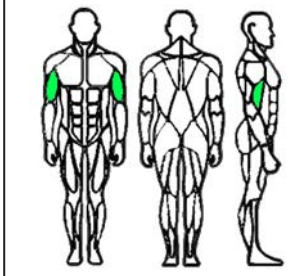
P | 04: TRICEP DIP

Turn away from the plate and firmly position your hands on the front corners of the plate. Push yourself up and lower yourself by bending the elbows. Squeeze your shoulder blades together during the exercise. You should feel tension in your upper arms and shoulders. Variation: stretch your legs for a more advanced workout.



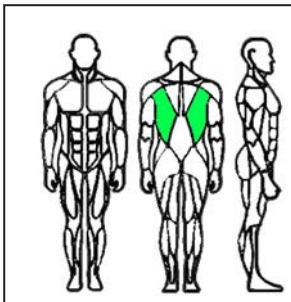
P | 05: BICEP CURLS

Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back and wrists straight, bend your knees and lower arms slightly. Now pull up the tapes until you feel tension in the biceps.



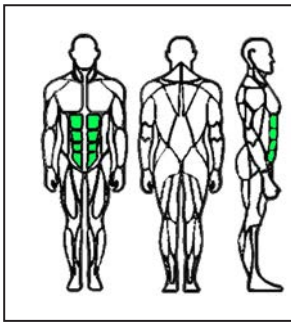
P | 06: UPPER BACK TONING

Position yourself in front of the equipment and pull the tapes next to your body up to your waist. Squeeze your shoulder blades together and keep your chest in an upright position. Pull the tapes evenly and feel tension in the upper back and shoulders.



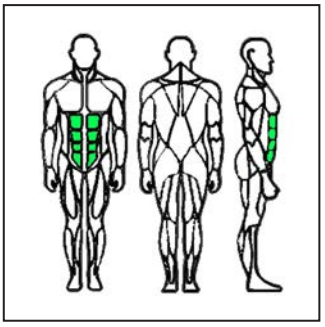
P | 07: ABDOMINAL MUSCLES

Place your feet on the plate and position them shoulder-wide apart from each other and hold on to the handle. Keep your back and legs bent slightly. Now lower your torso and push against the handle with your hands. You should feel tension in your abdominal muscles.



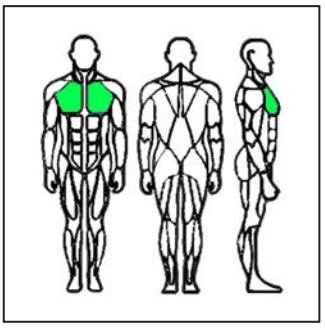
P | 08: CRUNCHES

Place your feet against the handles and position the heels of your hands just below your knees and hold your torso in upward position with tension. You may place a cushion under your lower back.



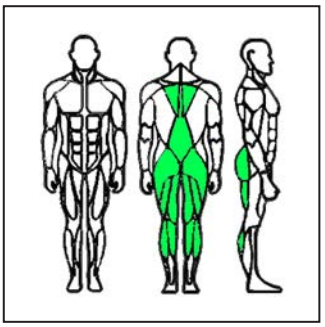
P | 09: PUSH-UPS

Kneel down in front of the plate and position your hands on the plate shoulder-wide. Slightly turn your hands inward and your elbows out during push-ups and hold your abdominal muscles.



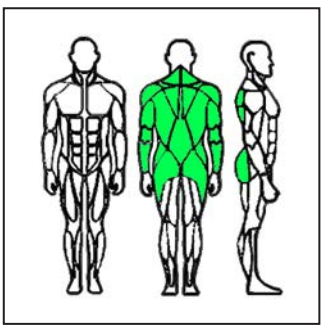
S | 10: BACK AND BACK THIGHS

Hold on to the handles and bring your body in a wide position by stretching your gluteals and slightly curving your back; place your heels on the plate. Stretch your back, back thighs and legs.



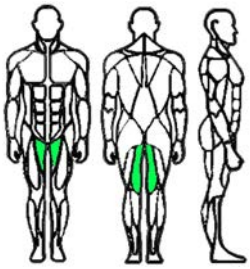
S | 11: ENTIRE TORSO

Hold on to the front end of the plate and stretch your arms and entire torso. You will feel the stretching of your torso, shoulders and arms.



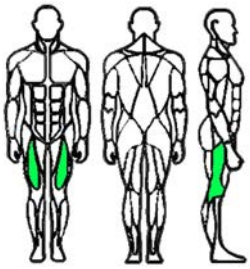
M | 12: INNER THIGHS

Lay down sideways and position your slightly bent inner leg on the plate. Keep your body away from the equipment and repeat with the other leg.



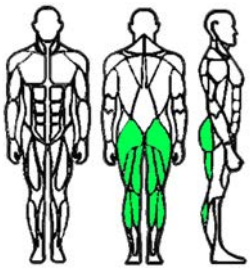
M | 13: OUTER THIGHS, GLUTEALS

Position yourself sideways on the plate and let your body lean over the plate. Switch sides and repeat.



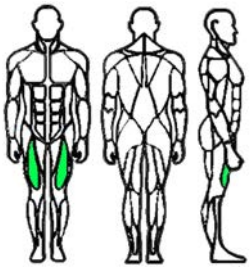
M | 14: HAMSTRINGS, GLUTEALS

Place your hamstrings and your gluteals on the plate.



M | 15: FRONT THIGHS

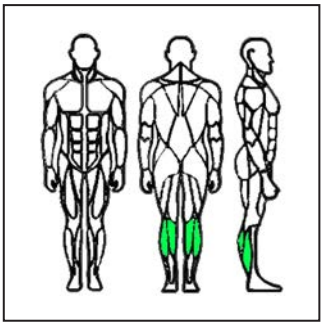
Place your front thighs on the plate and put your weight on your lower arms. Leave your stomach free of the plate.



BASIC TRAINING

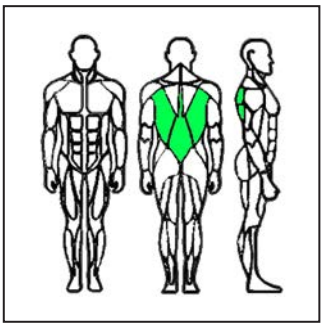
M | 16: CALVES

Place your calves on the plate and relax them.



M | 16: BACK

Place yourself in a relaxed position in front of the plate. Put a cushion between your back and the plate.



Transition from basic to advanced training

Start with the basic exercises at a low Hertz setting (25 HZ) and short period (30 seconds). After having successfully exercised with this setting several times you may increase the time by 15 seconds with the same Hertz setting. If you have completed a 60 second interval successfully you may increase the Hertz setting by 5 HZ and start with a 30 second period. This way you may slowly advance to 50 HZ and 60 seconds. Training table:

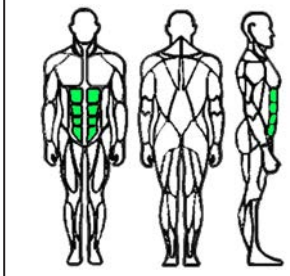
25 Hz | 30 sec.		30 Hz | 30 sec.		35 Hz | 30 sec.	
25 Hz | 45 sec.	→	30 Hz | 45 sec.	→	35 Hz | 45 sec.	→
25 Hz | 60 sec.		30 Hz | 60 sec.		35 Hz | 60 sec.	
40 Hz | 30 sec.		45 Hz | 30 sec.		50 Hz | 30 sec.	
40 Hz | 45 sec.	→	45 Hz | 45 sec.	→	50 Hz | 45 sec.	
40 Hz | 60 sec.		45 Hz | 60 sec.		50 Hz | 60 sec.	

Having successfully completed the basic training and completing at least 2 to 3 sessions a week, you will be ready to start the advanced exercises.

P | 01: STRAIGHT ABDOMINAL MUSCLES

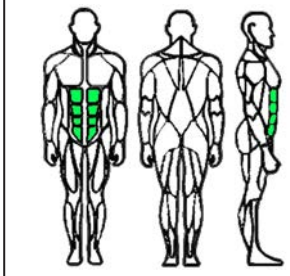
Sit on the plate with a slightly elevated torso and your legs at a 90 degree angle. Stretch your arms and keep your palms up. Hold your position.

Do not perform if you have back problems.



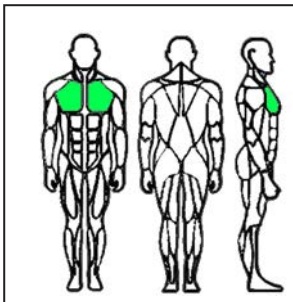
P | 02: STRAIGHT ABDOMINAL MUSCLES

Alternative with a cushion:
Place a cushion on the plate and lay down with your lower and middle back (lift your shoulder tips) and your legs at a plus 90 degree angle, resting your feet against the column. Slowly crunch up and down.



P | 03: PUSH-UPS

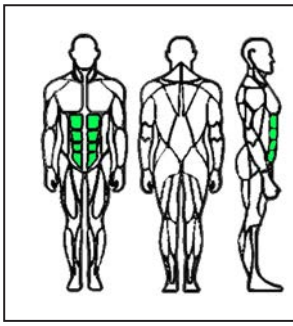
Position your hands on the plate shoulder-wide and straighten your legs. Slightly turn your hands inward and your elbows out and align them with your shoulders during push-ups.



P | 04: DIAGONAL ABDOMINAL MUSCLES

Sit on the plate with a slightly elevated torso and one of your legs stretched out and the other one at a 90 degree angle. Hold your position while alternating your legs. Put your hands behind your neck and tip your elbows against the opposite inner knee. This will rotate your torso.

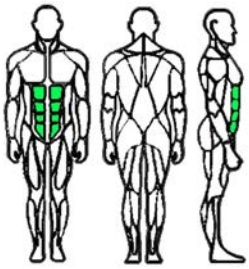
Do not perform if you have back problems.



ADVANCED TRAINING

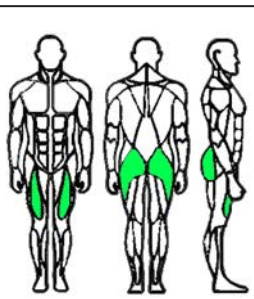
P | 05: SIDE LIFTS, DIAGONAL ABDOMINAL MUSCLES, TORSO

Lay down sideways on the plate supporting yourself with one hand on the ground and the other against the column. Lift and lower both legs while stretched and keep your feet parallel on top of each other. Hold your tension during the exercise.



P | 06: WIDE SQUAT

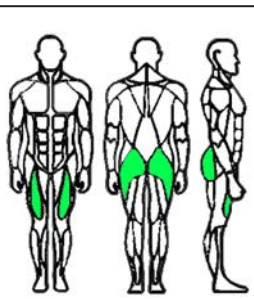
Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your leg muscles. Now squat. Place your hands on the column, then lower your squat until thighs and calves form a right angle.



P | 07: LUNGE, THIGHS, GLUTEAL MUSCLES

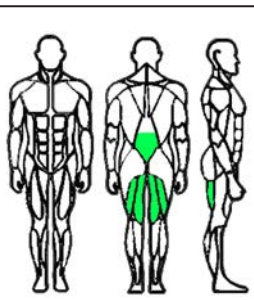
Put one foot on the centre of the plate. Stretch out the other leg in a wide angle. Keep your back straight and your leg firmly on the plate. Also tighten your leg muscles.

Go slowly up and down. However, stay dynamic.



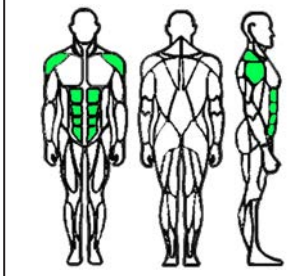
P | 08: ARCHED LOWER BACK, HAMSTRINGS

Place your heels on the plate and lay down on your exercise mat. Arch your lower back until only your shoulders are supporting you. Hold the position.



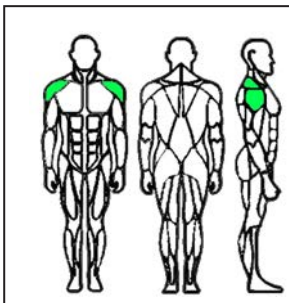
P | 09: SIDE SUPPORT, DIAGONAL ABDOMINAL MUSCLES, TORSO

Support yourself sideways with one arm stretched out and placed on the plate. Lift up the other arm and hold your position. Your arms and shoulders should be all in line and your legs and feet parallel.



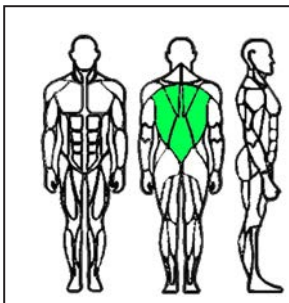
P | 10: SHOULDERBLADES (FRONT)

Stand in front of the plate. Adjust the tapes so that your elbows are aligned with your shoulders when the tapes are under tension. Pull up (lift) the tapes with straight wrists and slightly curved elbows.



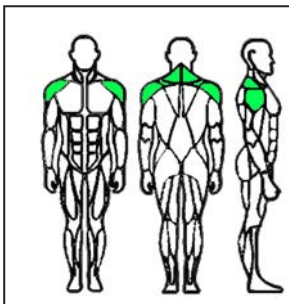
P | 11: BACK

Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your abdominal muscles. Pull the tapes up to your waist. Your elbows should be at a 90 degree angle and your thumbs facing forward. Now raise your elbows backwards. Repeat the elbow lift.



P | 12: ENTIRE SHOULDER BLADES

Position yourself in front of the equipment with your legs apart hip-wide and slightly bent. Slightly lean forward with a straight back and hold the tapes diagonally. Hold your abdominal muscles while pulling the tapes apart.



CLEANING & TROUBLE SHOOTING

Cleaning

1. Please check all screws after every two months of regular use to see if they are still fastened.
2. Avoid contact with liquids or fire.
3. Wipe off the equipment with a damp towel.
4. Unplug the equipment after use.

Trouble shooting

No.	Problem	Solution
1	noise/rattling during use	fasten screws
2	no display	check the power supply
3	display on – no motor	power supply may be insufficient
4	equipment not levelled	fine tuning of the adjustable feet

GUARANTEE CONDITIONS

We provide guarantee for our devices according to the following conditions.

1. We shall rectify the damages or defects - which are verifiably based on a manufacturing defect - in the device free of cost in accordance with the following conditions (numbers 2-5), if you have reported to us immediately after detection and within 24 months after the delivery to the end user. The guarantee does not extend to easily breakable parts like for e.g. glass or plastic. A guarantee obligation does not apply: in case of minor deviations of target quality, which are irrelevant for value and usability of the device; in case of damages due to chemical and electrochemical effects; in case of penetration of water as well as generally in case of damages due to force majeure.
2. The guarantee claim is executed whereby defective parts are repaired free of charge or replaced with parts free of defects according to our discretion. We shall bear the costs for material and working time. Repairs on site cannot be demanded. The sales receipt with purchase and/or delivery date is to be submitted. Parts replaced shall become our property.
3. The guarantee claim expires if repairs or interventions are carried out by people, who are not authorized by us for this purpose or if our devices are provided with additional parts or accessories, which are not adapted to our devices. Furthermore, if the device is damaged or ruined by the influence of force majeure or by environmental influences, in case of damages which are developed by incorrect handling or maintenance - especially non-observance of instruction manual - or if the device shows mechanical damages of any type. After telephonic consultation, the customer service can authorize you for repairs and/or for exchange of parts which you were sent. In this case, the guarantee claim does not obviously expire.
4. Guarantee services does not cause any extension of guarantee period or does not start a new term of guarantee.
5. Additional or other claims, particularly on replacement besides the damages arising on the device, shall be excluded to the extent that liability is not legally implied.
6. Our guarantee conditions - which include prerequisites and scope of our guarantee conditions - do not affect the contractual guarantee obligations.
7. Wear parts are not subject to the guarantee conditions.
8. The guarantee claim expires in case of improper use, particularly in fitness-studios, rehabilitation centres and hotels. Even if most of our devices are qualitatively suitable for a professional use, it requires a separate joint agreement.

Packaging

Eco-friendly and recyclable materials:

- External packing made up of corrugated board
- Moulded parts made up of foamed, CFC-free polystyrene (PS)
- Foils and bags made up of polythene (PE)
- Tightening straps made up of polypropylene (PP)

Disposal

At the end of its operating life, this product should not be disposed via the normal domestic waste but should be handed over to an assembly point for recycling of electrical and electronic devices. The materials are recyclable according to their marking. You will make an important contribution for protecting our environment with the reuse, recycling or other forms of utilizing the old devices.

NOTIZEN | NOTES

NOTIZEN | NOTES

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland

CE RoHS

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

20151026